
పిల్లలు
నీతి కథలు,పాటలు,పెంపకం
అలవాట్లు పొరపాట్లు


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120033970

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

అలవాట్లు పొరపాట్లు

పిల్లల ఆరోగ్యానికి మార్గాలు

వేదగిరి రాంబాబు

ఆంధ్రప్రదేశ్ బాలల అకాడమి

హైదరాబాద్.

తొలిపలుకు

బాలలకు విద్యావైజ్ఞానిక సాంస్కృతిక రంగాలలో క్రమ వికాసం కలిగించాలనే లక్ష్యంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 1976 లో ఆంధ్రప్రదేశ్ బాలల అకాడమీని స్థాపించింది. నాటి రాష్ట్రపతి ఫక్రుద్దీన్ అలీ అహ్మద్ ప్రారంభం చేసిన బాలల అకాడమీకి, నాటి విద్యా సాంస్కృతిక వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి శ్రీ మండలి వెంకట కృష్ణారావు తొలి అధ్యక్షులుగా ఉన్నారు. బాలల అకాడమీ తన లక్ష్యసాధనకోసం చేపట్టిన పథకాలలో బాల సాహిత్య ప్రచురణ పథకం కింద పిల్లలకు మంచి పుస్తకాలు ప్రచురించే కార్యక్రమం ఒకటి.

జవహర్ బాలభవన్ బాలల్లోని సృజనాత్మక కళలను ప్రోత్సహిస్తుంటే బాలభవన్‌లో మరొక భాగమైన బాలల అకాడమి బాలల విజ్ఞానోదయానికి కృషి చేస్తున్నది. బాలల సమగ్ర అభ్యుదయానికి ఇవి రెండూ రెండుకళ్ళు వంటివి. విజ్ఞానానికీ, వినోదానికీ రెండూ ఒకే వేదికగా విరాజిల్లుతున్నాయి.

వివిధ వయోవర్గాల బాలల అవగాహన స్థాయికి తగినట్లు, సరళమైన భాషలో, తేలిక పదాలతో కథలు, గేయాలు, గేయకథలు, బొమ్మల కథలు, జీవితచరిత్రలు, నవలలు, వైజ్ఞానిక రచనలు ప్రచురించటం జరుగుతోంది. రాసిలో కాకుండా వాసిలో శ్రద్ధ వహించి, బాలల్లో విజ్ఞాన వినోద వికాసాలను పెంపొందించి, వారికి ఉత్తమ బాల సాహిత్యం అందించటమే ప్రధాన ధ్యేయంగా పెట్టుకొన్నది బాలల అకాడమి.

అమృత తుల్యమైన బాలసాహిత్య సర్వస్వాన్ని ప్రచురించాలనే సదుద్దేశంతో వెలువరించిన పుస్తకాలలో ఇది ఒకటి.

ఇకపై కూడా బాలలకు ఆసక్తిని కలిగించే పుస్తకాలను ప్రచురించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాము. ఉత్తమ అభిరుచిగల తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు - మేము చేస్తున్న ఈ కృషిని బాలలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సర్వవిధాలా మాతో సహకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

శారదా అశోకవర్ధన్

సంచాలకులు మరియు ప్రత్యేకాధికారిణి

జవహర్ బాలభవన్, ఆంధ్రప్రదేశ్ బాలల అకాడమి

విషయ సూచిక

అలవాట్లు అంటే...?

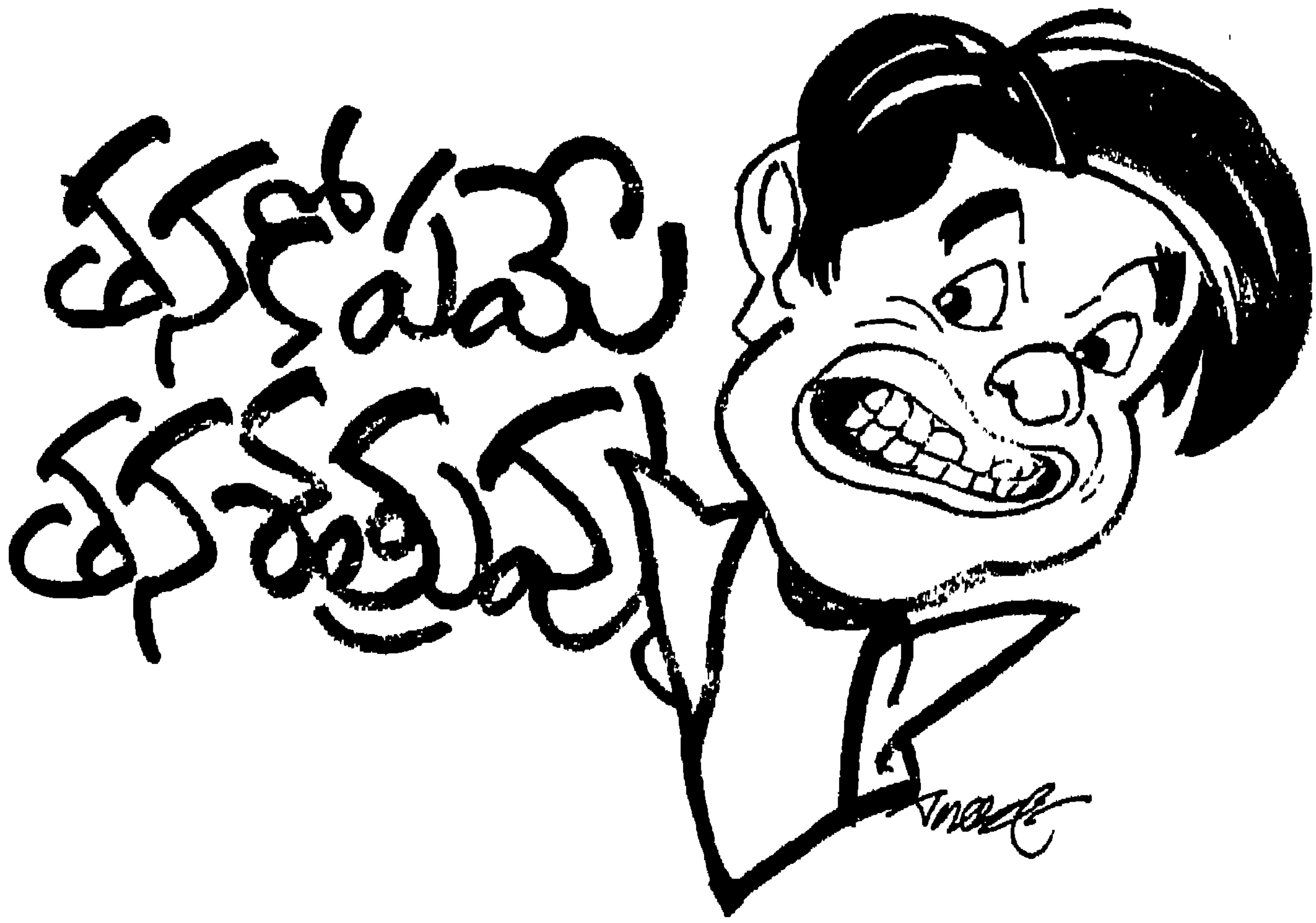
ఒక పనిని మనం మళ్ళీ మళ్ళీ మనకి తెలీకుండా చేసుకు పోవడాన్ని 'అలవాటు' అంటాం.

ఈ అలవాట్లు చాలా రకాలు! అబద్ధాలు చెప్పడం రాజు అలవాటు- దెబ్బలు తిన్నా నిజాలే పలకడం రాము అలవాటు. ఏడ్వడం తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ళ అలవాటు- వాళ్ళని ఊరడింపజే యడం పెద్దవాళ్ళ అలవాటు.

బాగా చదువుకునే అలవాటుంటే మంచి పిల్లవాడు అంటారు- చదువుకోని అలవాటుంటే చెడ్డపిల్లవాడు అంటారు.

కాబట్టి అలవాట్లతో మంచో, చెడ్డో చెప్పవచ్చు. మంచి అలవాట్లు ఉన్న వాళ్ళని అందరూ అభిమానిస్తారు-చెడ్డ అల వాట్లు ఉన్న వాళ్ళని అందరూ ఆమడదూరాన్నుంచుతారు! అవునా? ఇలా మనకి వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగించే అలవాట్లు కొన్నయితే అనారోగ్యాన్ని కలిగించే అలవాట్లు మరికొన్ని! ఈ అలవాట్ల వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతినడమే కాకుండా, అందరూ అసహ్యించుకుం టారు కూడా!

మరి, అటువంటి అలవాట్లని తెలుసుకుని, పొరబాటున కూడా వాటి వలలో పడకుండా ఉండడం మనందరం చేయాల్సిన పని. అందుకని ఆ అలవాట్లు-పొరబాట్లు ఎన్ని విధాల ఉంటాయో చూద్దాం.



కొంతమంది పిల్లలు రాత్రిళ్ళు నిద్రపోయేప్పుడు పళ్ళు పటపటా కొరుకుతుంటారు. మన తమ్ముళ్ళు , చెల్లెళ్ళ దగ్గర మనకి ఆ అలవాటు కనిపించవచ్చు. ఇలాంటి అలవాట్లు కనిపిస్తే వెంటనే పెద్దవాళ్ళ దృష్టిలోకి తీసుకు వెళ్ళాలి. వాళ్ళు ఆ పళ్ళు కొరికే అలవాటు మానేట్లు చూస్తారు.

కొంతమంది కోపంతోనో, సరదాకో ఎక్కువగా పళ్ళని పటపటా కొరుకుతుంటారు. ఇదీ మంచి అలవాటు కాదు.

పెన్సిల్‌తో రాస్తుంటే ఎలా అరిగిపోతుంటుందో, పళ్ళని గట్టిగా కొరుకుతుంటే అలాగే అరిగి పోతాయి. పళ్ళు అరిగితే నష్టాలు ఎన్నో. పెన్సిల్ అయితే మరొకటి కొనుక్కోవచ్చు. కానీ,

పళ్ళని అలా అనుకోలేము కదా! వాటిని జాగ్రత్తగా వాడుకుం టుంటేనే మనం ముసలి వాళ్ళమైనా అవి ఊడిపోకుండా ఉంటాయి. ప్రతీ రోజూ పళ్ళని, చిగుళ్ళని, నాలుకని శుభ్రప రచుకుంటూఉండాలి.



చేతిలో పెన్సిల్‌గాని, కళ్ళ జోడుగాని ఉంటే-వాటికొనల్ని పళ్ళ మధ్య పెట్టి నములుతుండడం మరికొంతమంది అల వాటు. ఇలా చేయడం వల్ల పళ్ళు అరగవచ్చు, లేకపోతే పళ్ళ మధ్య ఖాళీలేర్పడవచ్చు. ఇలా పళ్ళ మధ్య ఖాళీలున్నవాళ్ళని 'తొర్రిపళ్ళు' అని వెక్కిరిస్తుంటాం కూడా!మనం మాట్లాడే టప్పుడు గాలి పళ్ళ మధ్య నుండి వస్తుంటుంది. పళ్ళ మధ్య ఎడం ఎక్కువగా ఉంటేమాట తొస్సిపోయే అవకాశం ఉంటుం ది. ముందుపళ్ళ మధ్య ఖాళీలుంటే ఈ ఇబ్బంది మనకి ఇంకా

ఎక్కువగా అనిపిస్తుంటుంది. కాబట్టి పళ్ళ మధ్య ఆహారాన్ని తప్ప, మరిదేన్నీ ఉంచి నమల కూడదు.

కొంతమంది పళ్ళతో మూతలు తీస్తారు. వక్కలు లాంటి గట్టి పదార్థాల్ని నముల్తుంటారు. ఇంకొంత మంది చొక్కా చివర్లు నముల్తుంటారు. ఇవన్నీ మంచి అలవాట్లు కావు. మరికొంత మంది గోళ్ళని, పిన్నుల్ని పళ్ళ మధ్య ఇరికించి గీస్తుంటారు. ఇవీ మంచి అలవాట్లు కావు!



చాక్లెట్లు,స్వీట్లు కూడా ఎక్కువగా తినకూడదు. ఎక్కువగా తింటే ఈ తీపి పదార్థాల భాగాలు పళ్ళకి, చిగుళ్ళకి మధ్య భాగంలో ఇరుక్కుపోయి కుళ్ళిపోతాయి. అక్కడ సూక్ష్మజీవులు

చేరడంతో క్రమంగా ఆ పళ్ళు పుచ్చిపోతాయి. ఆహారంతో పాటు స్వీట్లని తీసుకోవడం కన్నా విడిగా తీసుకోవడం వల్ల హాని ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

అసలు పళ్ళు రావడానికి ముందు పిల్లలకి వచ్చే పళ్ళని 'పాల పళ్ళు 'అంటారు. ఈ పాలపళ్ళు ముందు వచ్చే శాశ్వత పళ్ళకి 'పైలట్' లాంటివి. అందుకని పిల్లలు ఈ పాలపళ్ళని జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవలసిన అవసరం ఎంతో ఉంది. పాలపళ్ళు ఇలా పుచ్చిపోయి ఊడిపోవాల్సిన సమయంకన్నా ముందే ఊడిపోతే ఆ స్థానంలో కొత్తపన్ను వచ్చేలోపు పక్కనున్న పళ్లు అటు వంగుతాయి. తర్వాత వచ్చే కొత్త పన్నుకి సరైన స్థానం ఉండదు. దాంతో ఎగుడుదిగుడు పళ్ళు, వంకరపళ్ళు రావడానికి అవకాశముంది.



పళ్ళు, పెదాలే మన నవ్వుకి అందాన్నిచ్చేవి. అందమైన పళ్ళుంటెనే అందమైవ నవ్వు ఉండేది. అందమైన నవ్వు ఉంటేనే అందరూ అభిమానించేది. అందుకని పళ్ళని అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం.

నోటిలో సూక్ష్మ జీవులు ఎందుకు చేరుతాయి?

మనం ఏమి తిన్నా నోటి ద్వారానే కదా లోపలికి వెళ్ళేది. మరి సరిగ్గా పళ్ళు తోముకోలేదనుకోండి, నాలుకను సరిగ్గా శుభ్ర పరచుకోలేదనుకోండి- అక్కడున్న సూక్ష్మ జీవులన్నీ తినే ఆహారంతో పాటు లోపలికి వెళ్ళి పోతాయి కదా! సూక్ష్మ జీవులు లోపలికి వెళ్తే రకరకాల రోగాలు రావచ్చు.



పళ్ళని తోముకోవడానికి కూడా ఒక పద్ధతి ఉంది.

బ్రష్‌ని నోట్లో పళ్ళమీద చిగుళ్ళకి 45 ఉండేట్లు ఉంచి గుండ్రంగా రుద్దాలి. పళ్ళమీద అంటే నమిలే భాగం మీద, పళ్ళ వెనక కూడా బ్రష్‌తో శుభ్రం చేయాలి. బ్రష్ చివర్లు మెత్తగా ఉండాలి. గట్టిగా పళ్ళమీద బ్రష్‌తో తోమితే పళ్ళు తెల్ల బడతాయనుకోకూడదు. అలా గట్టిగట్టిగా తోమడం వల్ల పళ్ళపై ఉన్న ఎనామిల్ అనే పొర అరిగిపోతుంది. పళ్ళు తెల్లగా కనిపించేది ఎనామిల్ వల్ల! ఎనామిల్ అరిగిపోవడం వల్ల పళ్ళు కాంతివిహీనమవుతాయి. అతివేడి, అతిచల్లని పదార్థాల్ని తీసు కొనే అలవాటు ఎనామిల్‌కి చెడుపు చేస్తుంది.

పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కునే సన్నని ఆఆహార పదార్థాల్ని కూడా ఎప్పటికప్పుడు తీసేస్తూఉండాలి. అందుకు గుండు సూదుల్ని పళ్ళ మధ్య గుచ్చకూడదు. ఫ్లాసింగ్ ద్వారా సన్నని దారంతో పళ్ళ మధ్య జాగ్రత్తగా శుభ్ర పరచాలి. టూత్ బ్రష్ జొరబడలేని పళ్ళ మధ్య సన్నటి భాగాలలో శుభ్రపరచడానికి ఈ ఫ్లాసింగ్ దారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. రెండు చూపుడు వేళ్ళకు ఈ దారం రెండు కొనల్ని కట్టి మధ్యకి జ రిపి శుభ్రపరచాలి. రోజూ రెండు పూటలా పళ్ళని తోముకోవడం మంచి అలవాటు. అలాగే ఏది తిన్నా నోటిని నీటితో పుక్కిలించాలి.

చిన్న పిల్లలు ఏడుస్తుంటే గబుక్కున పాల పీకని నోటికందించడం చూస్తుంటాం. తల్లి దగ్గర చూసి కొందరు అన్నలు, అక్కలు -తమ తమ్ముడు, చెల్లెలు ఏడ్వకుండా

చూడడానికి అలా పాలసీసాని నోట్లో పెడుతుంటారు. పిల్లలు ఆ పాలని తాగుతూ అలాగే నిద్రపోతారు. అలా నిద్రపోయేప్పుడు కొంచెం పాలు కూడా వాళ్ళ వస్తున్న పళ్ళ దగ్గరకు చేరిఉంటాయి. అలా ఎక్కువ సేపు పంచదార పాలు నోట్లో ఉంటే క్రమంగా సూక్ష్మజీవులు చేరవచ్చు. అందుకని నిద్రపోయేప్పుడు పిల్లలు నీటికి పాలసీసాని అందించకూడదు. వేడిచేసి చల్లార్చిన నీటిసీసాని అందించాలి.



పిల్లలు ఆడుకుంటుంటే ఒక్కోసారి దెబ్బలు తగిలి పళ్ళు మధ్యలో విరిగి పోవచ్చు. లేకపోతే కొన్ని పళ్ళు పూర్తిగా ఊడిపోవచ్చు. అమ్మా నాన్న గార్లకి ఈ విషయాల్ని చెబితే ఎక్కడ

కోప్పడతారో అనే భయంతో పన్ను విరిగిన సంగతి కూడా పెద్దవాళ్ళకు చెప్పరు. పన్ను మనకి కనిపించేదేకాదు, కొంత భాగం చిగుళ్ళలో కూడా ఉంటుంది. కొంత భాగం చిగుళ్ళలో అలాగట్టిగా ఉండడం వల్లనే పళ్ళు కదలకుండా గట్టిగా ఉంటాయి. చిగుళ్ళు పాడైపోతే పళ్ళ మొదళ్ళు కదుల్తాయి. అందుకని పళ్ళు గట్టిగా ఉండడానికి చిగుళ్ళని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ప్రతీరోజూ, చూపుడు వేలితో చిగుళ్ళని సున్నితంగా మర్దనచేస్తుండాలి.

చిగుళ్ళ జాగ్రత్త సరే, ఇప్పుడసలు విషయానికొద్దాం. పన్ను బయటికి కనిపించే భాగం విరిగి పోతే మనం పన్నంతా విరిగి పోయిందనుకుంటాం. కానీ చిగుళ్ళలో ఉన్న 'రూట్' అలాగే మిగిలి పోతుంది. దెబ్బ తినడంతో దానికి రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా ఉండక ఆ భాగం పాడై పోయి ఉంటుంది. అందుకని దాన్ని తీయించేయక పోవడం వల్ల జబ్బులు రావచ్చు. అలాగే పళ్ళు పూర్తిగా ఊడిపోతే, వాటి స్థానంలో కొత్త పన్ను వచ్చే వరకూ ఆ స్థానంలోకి ప్రక్క పళ్ళు వంగకుండా ఖాళీ స్థానంలో 'స్పేస్‌మెయింటైనర్'లను ఉంచుతారు. ఇవి ఖాళీ పళ్ళ స్థానంలో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. ఏదో ఒకటి తింటూ నోటిని ఎప్పుడూ ఆడిస్తూండడం కూడా మంచి అలవాటు కాదు. వక్క, ఆకులు లాంటి అలవాట్ల వల్ల పళ్ళు దెబ్బతింటాయి. పళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తీసుకోవలసిన ఆహారం ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూర, డ్రైఫ్రూట్స్, పాలు, వెన్న; కారట్‌లాంటి పచ్చి కూరగాయలు; పాప్‌కారన్; పాలకూరలాంటి

ఆకుకూరలు! పడుకోబోయే ముందు ఏవీ తినకూడదు. భోజనానికి, భోజనానికి మధ్యకూడ సాధ్యమైనంత వరకూ తక్కువ తినడం మంచిది.

ముఖంలో పళ్ళతోపాటు మనకి కొట్టొచ్చినట్లు కనిపించేవి కళ్ళు. 'కళ్ళు లేక పోతే కలియుగమే లేదు' అనే సామెతకూడా మన పెద్దవాళ్ళ దగ్గర మనం వింటుంటాం.

ఊరికే కూర్చుంటే కళ్ళ రెప్పల చివర్ల నున్న వెంటుకల్ని లాగడం కొంత మందికి అలవాటు. కంటికి రెప్ప కాపలా అయితే, రెప్పలకి కనువెంట్రుకలు బ్రష్ లాంటివి. వాటిని లాగడం మంచిది కాదు.



పెన్సిల్, పెన్నులాంటి వాటితో కంటి దగ్గర రాస్తుంటారు. అలా రాసేప్పుడు పొరబాటున జారి కంట్లో పొడుచుకొనవచ్చు. కన్ను చాలా సున్నితమైన భాగం. దానికి ఏమాత్రం వత్తిడి తగిలినా చూపు దెబ్బతినవచ్చు. కంటిలోని రక్తనాళాలు దెబ్బతింటే చూపు దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి పెన్సిల్ లాంటి వస్తువులని కంటి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే అలవాట్లుంటే మానుకోవాలి. కర్ర బిళ్ళలాంటి ఆటలు ఆడడం కూడా మానుకోవాలి. ఇలాంటి ఆటలు ఆడుతుంటే కర్ర బిళ్ళలు కంటికి తగిలి చూపు పోయే ప్రమాదం ఉంది. కంటికి ఎలాంటి దెబ్బ తగిలినా నిర్లక్ష్యం చేయక, తల్లిదండ్రులకు చెప్పి వెంటనే కంటి డాక్టరుకి చూపాలి.

ఎలా చదువకూడదు?

కొంత మంది పిల్లలు పుస్తకం చేతిలో పెట్టుకుని అటూ ఇటూ నడుస్తూ చదువుతుంటారు. మరికొంత మంది పడుకుని చదువుతుంటారు. ఇంకొంతమంది సరైన వెలుతురు లేని చోట కూర్చుని చదువుతుంటారు. ఈ అలవాట్లేవీ మంచివి కావు. ఈ అలవాట్ల వల్ల కంటిచూపు దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. విరోచితంగా కొంతమంది దీపావళి సమయాల్లో టపాకాయల్ని చాలా దగ్గరుండి కాలుస్తుంటారు. ఇదీ ప్రమాదకరమైన పనే!

అంటురోగాలు అంటే...?

బాక్టీరియా, వైరస్ అనే అతి సూక్ష్మజీవులు వాతావరణంలో ఉంటాయి. ఇవి మన కంటికి కనిపించవు. వాతావరణంలో కలిసి ఉండి మనం పీల్చే గాలి, తినే ఆహారం, గాయాల ద్వారా

శరీరంలోపలికి వెళ్ళి హాని కలిగిస్తుంటాయి. ఇలా వచ్చే వ్యాధులు అంటువ్యాధులు. గాలి, నీరు, ఆహారం, వాడుకొనే వస్తువుల ద్వారా ఈ అంటు వ్యాధులు ఒకరి నుంచి మరొకరికి అంటుతుంటాయి. అందుకని ఎవరికైనా ఏ విధమైన అంటువ్యాధి వచ్చినా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇతరులకి అంటించిన వాళ్ళమవుతాం.

కళ్ళకలక అంటువ్యాధులలో ఒకటి!

ఈ 'కళ్ళకలక' వస్తే కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. కంట్లో ఇసుక పడినట్లు గరగరలాడుతుంటుంది. ఈ కళ్ళకలక వచ్చే ముందు, వచ్చినపుడు కళ్ళు బాగా పుసికట్టి అతుక్కుపోతుంటాయి. ఒక కంటికి వచ్చిందంటే రెండో కంటికి ఇది తప్పకుండా వస్తుంది. ఇలా కళ్ళకలక వస్తే తగ్గేవరకు పాఠశాలకు వెళ్ళకూడదు. వెళ్తే మిగతా పిల్లలకు ఇది అంటుతుంది.

ఇంట్లో కూడా కళ్ళు తుడిచే తుండు, వాడే సబ్బు లాంటి తామువాడే మిగతా వస్తువులు ఎవ్వరూ వాడకుండా చూడాలి. లేకపోతే వాళ్ళకీ ఈ అంటు వ్యాధి రావచ్చు! కంటిని చన్నీటితో శుభ్రపరచి ఈ అంటువ్యాధిని పోగొట్టే మందు చుక్కల్ని కంటిలో వేసుకుని, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఇరుకు ప్రదేశాల్లో, అనారోగ్యకర పరిస్థితుల్లో పెరిగే పిల్లల్లో వచ్చే కంటి ఎరుపు వేరు! ఇది వైరస్ అనే అతి సూక్ష్మజీవుల వల్ల వస్తుంది. కంట్లో ఏదో పడినట్లు అనిపిస్తుంటుంది. ఇదీ అంటు వ్యాధే! ఇలా కళ్ళు ఎర్రబడితే వెంటనే తగిన చికిత్స

చేయించాలి. లేకపోతే క్రమంగా చూపు దెబ్బ తినవచ్చు. కన్ను చాలా సున్నితమైన అవయవం. దీనికి ఏ అనారోగ్యం కలిగినా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పెద్దవాళ్ళకు చెప్పి తగిన చికిత్స చేయించాలి.

శరీరంలోపలికి వెళ్ళి హాని కలిగిస్తుంటాయి. ఇలా వచ్చే వ్యాధులు అంటువ్యాధులు. గాలి, నీరు, ఆహారం, వాడుకొనే వస్తువుల ద్వారా ఈ అంటు వ్యాధులు ఒకరి నుంచి మరొకరికి అంటుతుంటాయి. అందుకని ఎవరికైనా ఏ విధమైన అంటువ్యాధి వచ్చినా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇతరులకి అంటించిన వాళ్ళమవుతాం.

కళ్ళకలక అంటువ్యాధులలో ఒకటి!

ఈ 'కళ్ళకలక' వస్తే కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. కంట్లో ఇసుక పడినట్లు గరగరలాడుతుంటుంది. ఈ కళ్ళకలక వచ్చే ముందు, వచ్చినపుడు కళ్ళు బాగా పుసికట్టి అతుక్కుపోతుంటాయి. ఒక కంటికి వచ్చిందంటే రెండో కంటికి ఇది తప్పకుండా వస్తుంది. ఇలా కళ్ళకలక వస్తే తగ్గేవరకు పాఠశాలకు వెళ్ళకూడదు. వెళ్తే మిగతా పిల్లలకు ఇది అంటుతుంది.

ఇంట్లో కూడా కళ్ళు తుడిచే తుండు, వాడే సబ్బు లాంటి తామువాడే మిగతా వస్తువులు ఎవ్వరూ వాడకుండా చూడాలి. లేకపోతే వాళ్ళకీ ఈ అంటు వ్యాధి రావచ్చు! కంటిని చన్నీటితో శుభ్రపరచి ఈ అంటువ్యాధిని పోగొట్టే మందు చుక్కల్ని కంటిలో వేసుకుని, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఇరుకు ప్రదేశాల్లో, అనారోగ్యకర పరిస్థితుల్లో పెరిగే పిల్లల్లో వచ్చే కంటి ఎరుపు వేరు! ఇది వైరస్ అనే అతి సూక్ష్మజీవుల వల్ల వస్తుంది. కంట్లో ఏదో పడినట్లు అనిపిస్తుంటుంది. ఇదీ అంటు వ్యాధే! ఇలా కళ్ళు ఎర్రబడితే వెంటనే తగిన చికిత్స

చేయించాలి. లేకపోతే క్రమంగా చూపు దెబ్బ తినవచ్చు. కన్ను చాలా సున్నితమైన అవయవం. దీనికి ఏ అనారోగ్యం కలిగినా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా పెద్దవాళ్ళకు చెప్పి తగిన చికిత్స చేయించాలి.

మెల్ల అదృష్టం కాదు!



మెల్ల అదృష్టమని కొందరు అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ అది తప్పు. అదీ ఒక దృష్టి లోపమే! దానికి చికిత్స అవసరం.

సరైన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోకపోయినా కొన్ని కంటి జబ్బులు వస్తాయి. రేచీకటి అలాంటి వాటిలో ఒకటి. కాస్త చీకటి పడితే కళ్ళు సరిగ్గా కనిపించవు. అలాగే ఒక్కోసారి కంటిలోని నల్ల గుడ్డుమీద చిన్న చిన్న తెల్లమచ్చలు వస్తుంటాయి. కన్ను గుడ్డు ఎండి పోవడం కూడా ఒక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ విటమిన్-ఎ మనం తీసుకునే ఆహారంలో సమృద్ధిగా ఉండక పోవడం వల్లే వస్తాయి. అందుకని విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

ఆకుపచ్చని కూరలలో, బొప్పాయి, మామిడి లాంటి పచ్చటి పళ్ళలో గుమ్మడి, మిరప, కారట్ లాంటి కూరల్లో, పాలు, వెన్న, కోడి గుడ్డు, చేపలు, ఎర్రపామాయిల్ లాంటి వాటిలో విటమిన్ -ఎ అధికంగా ఉంటుంది. అందుకని ఇవి ఆహారంలో సమృద్ధిగా తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే పోషకాహార లోపంవల్ల చూపు దెబ్బతినడం పొరబాటున జరుగదు. విటమిన్ ఎ - చుక్కల మందు రూపంలోను, కాప్స్యూల్స్ రూపంలోను కూడా దొరుకుతుంది.

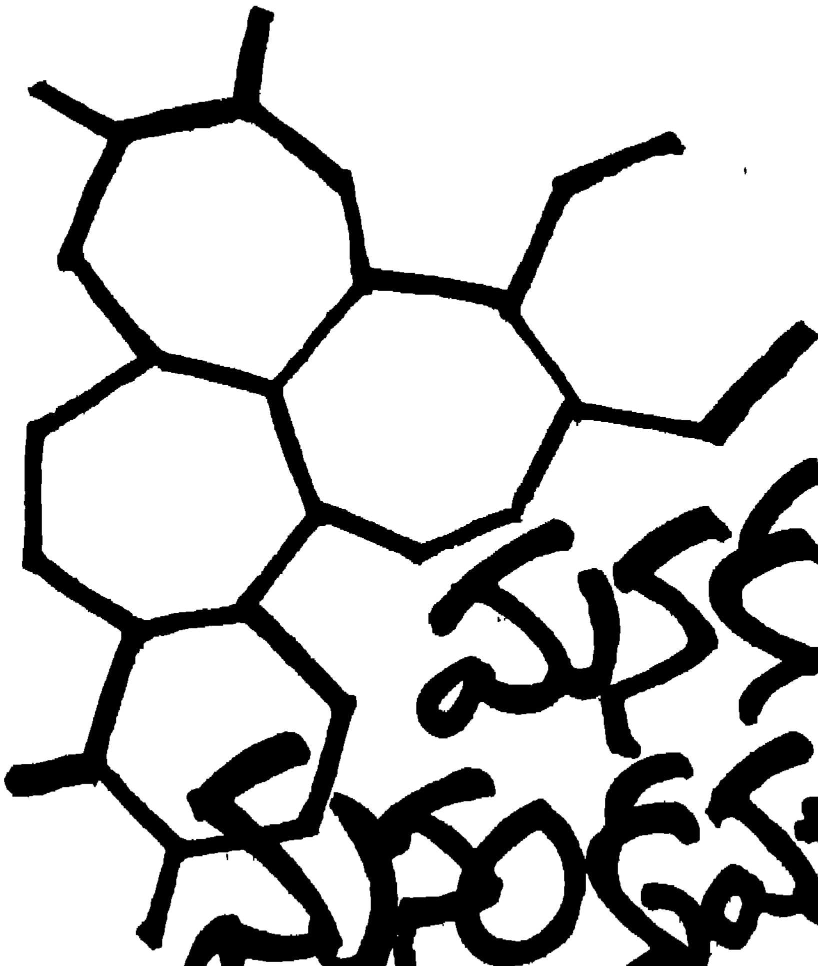
మనం తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వులు సరిపడా ఉండాలని మనకి ఉపాధ్యాయులు సైన్స్ పాఠాలు చెప్పేటప్పుడు చెప్తూ ఉంటారు. అవి సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలంటే ఏ ఆహార పదార్థాలలో ఏవి ఎక్కువగా ఉంటాయో తెలుసుకోవాలికదా? విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాల గురించి తెలుసుకున్నాం.

విటమిన్-బి లోపిస్తే నోటి దగ్గర పుళ్ళు వస్తాయి. పెదాలు ఎండి పోతాయి. నాలుక ఎర్రగా మారి మంట పుడుతుంటుంది. ఒక్కోసారి నాలుక మీద పగుళ్ళులాగా వస్తుంది. సూర్యరశ్మి బాగా తగిలే కాళ్ళు, చేతులు, మెడ, పాదాలు లాంటి అవయవాల చర్మం భాగాల మీద మచ్చలులా వస్తాయి. విటమిన్-బి లోపంవల్ల 'బెరిబెరి' అనే వ్యాధి వస్తుంది. చేతులు, కాళ్ళ మీద సెన్సేషన్ తగ్గుతుంది. గుండె కూడా దెబ్బతిన వచ్చు ఈ వ్యాధి వల్ల. శరీరంలో ఉబ్బరం కనిపిస్తుంది. కాయ

గూరలు, పప్పు ధాన్యాలు, నూనె విత్తనాలు, ఆకుకూరలు, పాలు, మాంసం, వేరుశనగ, జీడిపప్పు, కోడిగుడ్లలో విటమిన్-బి అధికంగా ఉంటుంది.

విటమిన్-సి ఆహారంలో లోపిస్తే ఎముకల వ్యాధి వస్తుంది. పండ్లలో విటమిన్ 'సి' అధికంగా ఉంటుంది. ఎముకలు, పళ్ళు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి విటమిన్ 'సి' కావాలి. కాబట్టి పళ్ళ రసాన్ని తాగడం మంచి అలవాటు. పళ్ళ రసం తాగడం వల్ల విరేచనం కూడా సాఫీగా అవుతుంది. మామూలు గింజలలో విటమిన్ 'సి' ఉండదు. వాటిని ఒకరోజు నీటిలో నానవేస్తే మొలకెత్తడం ప్రారంభిస్తాయి. మొలకెత్తే గింజల్లో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. మీరు శనగలని ఒకరోజు నీటిలో నానవేసి చూడండి. మొలకలు రావడం ప్రారంభిస్తాయి. వాటిని తినండి. ఒంటికి మంచిది.

'డి' విటమిన్ సూర్యకాంతి ద్వారా శరీరానికి లభిస్తుంది. సాయంత్రం ఎండకు మాత్రమే ఈ శక్తి ఉంటుంది. అందుకని సాయంత్రపు ఎండలో ఆటలు ఆడే పనితో శరీరానికి శ్రమ కలిగించడం మంచిది. అలాగని ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం కూడా ఎండలో ఆడడం మంచిది కాదు. ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం ఎండలో విటమిన్ 'డి' ఉండదు. శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడుతుందా ఎండ. అందుకని సాయంకాలపు ఎండలో ఆడే అలవాటే మంచిది. ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం ఎండలో ఆడడం పొరబాటు.

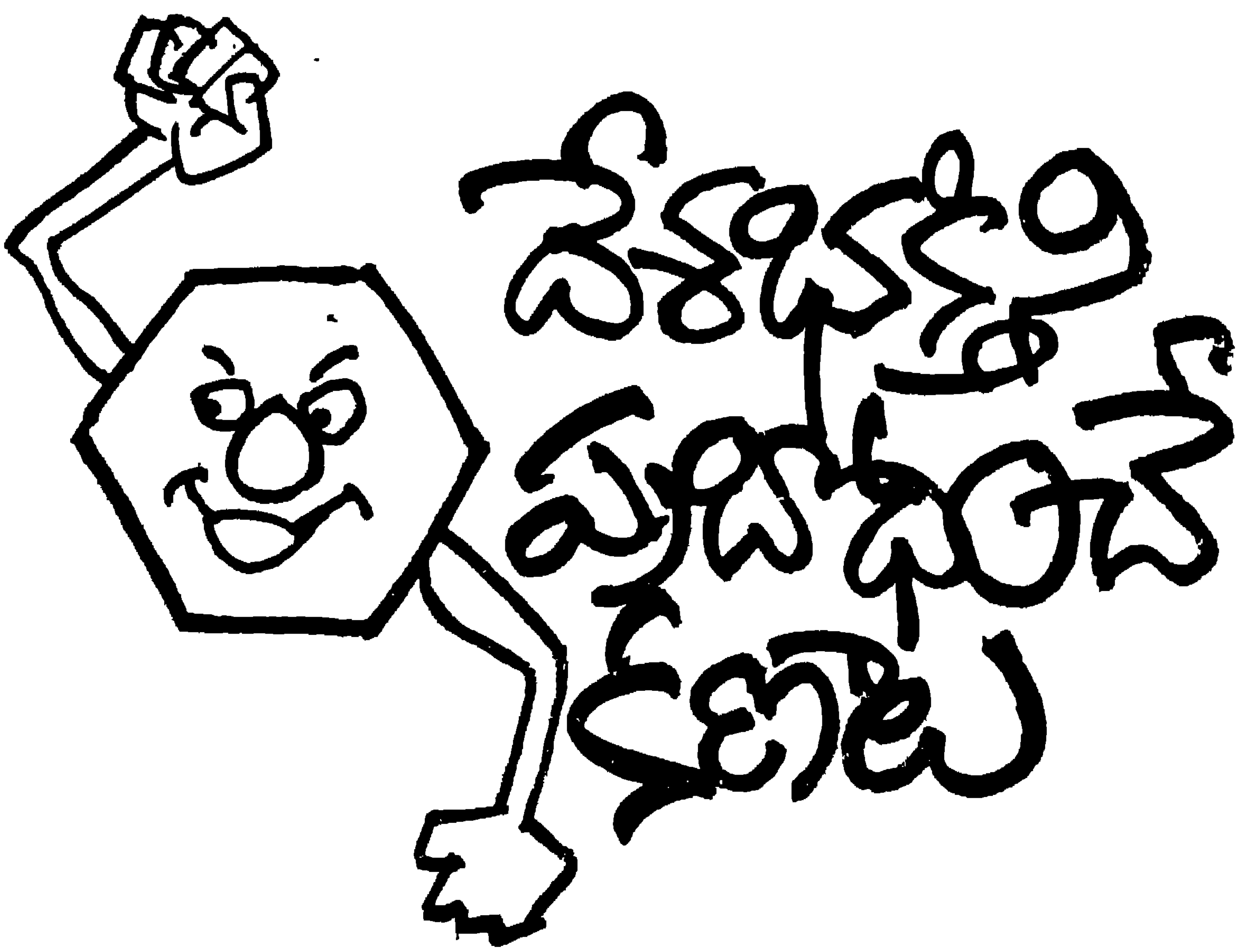


మన కణాలనుండి మనం క్రమశిక్షణ నేర్వాలి

మన శరీరం ఎన్నో కణాలతో నిర్మితమవుతుంది. ఈ కణాలు ఇటుకలులా ఉంటే ఇటుకలతో ఇల్లుని నిర్మించినట్లు కణాలని పేర్చుకుంటూ శరీర నిర్మాణం జరుగుతుంది. మాంసకృత్తులతో కూడిన ఆహారం శరీరం పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి, పెరిగే వయసులో వున్న పిల్లలందరూ మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా వుండే పాలు, మాంసం, కోడిగ్రుడ్లు, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు తినడం మంచిది.

కణాలు పెరగడం పూర్తయిన తర్వాత ఒక్కో ప్రాంతంలోని కణాలు ఒక్కో పనికే ప్రధానంగా నిర్దేశింపబడతాయి. సంతానోత్పత్తి అవయవాలలో వుండే కణాలు సంతానోత్పత్తి పనిలోనే నిమగ్నమవుతాయి. కంటిలోని కణాలు దృష్టికి

తోడ్పడతాయి. బోన్‌మారో లోని కణాలు క్రొత్త రక్త కణాలు తయారవడానికి తోడ్పడతాయి. ఇలా ఏ పనిని చేసే కణాలు ఆ పనినే చేస్తాయిగాని వేరే పనిని చేయవు. కాబట్టి మనం కూడా మనం చేయాల్సిన పనులనే చేయాలిగాని ఇతరుల పనులు చేయాలని తాపత్రయపడకూడదు. చదువుకునే పిల్లలు చదువుకోవాలి. అంతేగాని పెద్దవాళ్ళలా ఇతర విషయాలలో జోక్యం చేసుకోకూడదు. కణాల నుండి మనం క్రమశిక్షణని అలవరచుకోవాలి.



మరో విషయం కూడా మనం కణాల నుండి నేర్చుకోవాలి రక్త కణాలలో తెల్ల కణాలు వుంటాయని తెల్సుకదా! ఇవి రోగ నిరోధక శక్తినీ పెంపొందిస్తాయి. అంటే సూక్ష్మజీవులు

శరీరంలోకి ఏ భాగంనుండైనా గాయం ద్వారా లోపలికి ప్రవేశిస్తుంటే శరీరంలోని తెల్ల కణాలన్నీ ఆ ప్రాంతంలోకి పరుగెత్తుకుపోయి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన శత్రుజీవాలని ఎదుర్కొని చంపేస్తాయి. అలా చేయడం వల్లనే మనం చాలా రోగాల నుండి బయటపడుతున్నాం. ఈ యుద్ధంలో చనిపోయిన తెల్లకణాలే చీము రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంటాయి. దేశభక్తిని మనం తెల్ల కణాల్ని చూసి నేర్చుకోవాలి.



వీటన్నింటి కన్నా మరో గమత్తయిన విషయం.

మామూలుగా మనం సైన్స్ క్లాస్‌లో వింటుంటాం. ఏక కణ జీవులుగా ప్రారంభమై, రకరకాల పరిణామాల అనంతరం

జీవి నేటి మానవుని స్థితికి చేరింది అని! ఆ పరిణామ క్రమం మొత్తం మనకు మనిషి పుట్టుకలో కనిపిస్తుంది. ఏక కణాలైన స్పెర్మ్, ఎగ్ కలసి పిండ మేర్పడి, అది తొమ్మిది నెలలు తల్లి గర్భంలో పెరిగి, తదనంతరం బయటికి వస్తుంది. జీవుల పరిణామంలో ఏక కణజీవులు బహుకణజీవులుగా మారి జల చరాలుద్భవించాయి. తల్లి గర్భంలో శిశువు కొన్నాళ్ళు ద్రవంలో వుంటుంది. జన్మించిన తర్వాత ముందు నాలుగు కాళ్ళతో పారాడుతుంది. ఆ తర్వాతే ముందు చేతుల్ని పట్టు కోవడానికి వుపయోగిస్తూ, రెండు కాళ్ళమీద నిల్చోడానికి, నడవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మనం సైన్స్ పాఠంలో చదువుకున్నాం డార్విన్ సిద్ధాంతంలో - మనిషి కోతి నుంచి పుట్టాడని! ఆ లక్షణాలను పోలిన లక్షణాలు మనకి మన పెరుగుదలలో కనిపిస్తాయన్నమాట! ఇంతవరకూ గమనించకపోతే మీ తమ్ముళ్ళు, చెల్లాయిలు ఎలా నడక నేర్చుకుంటున్నారో గమ నించండి. పిల్లలు బాగా గోల చేస్తుంటే అన్నీ కోతి బుద్ధులే అని పెద్ద వాళ్లు అంటుంటే వినలేదూ? పిల్లలు చేసే గోల కోతిగోల లాగే వుంటుంది. కానీ వయసు పెరిగే కొలదీ ఆ గోలని తగ్గించి, విజ్ఞానదాయకమైన విషయాల్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించక పోతే మనలో పరిణామం లోపించినట్లే! వయసు పెరుగుతున్నా మనం పెరగనట్లే!!

..... సరే, ఈ విషయాల్ని ఇంతటితో వదిలేసి మళ్ళీ తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలవైపు వద్దాం.

మాంసకృత్తుల గురించి మాట్లాడుకున్నాం. ఇప్పుడు పిండి పదార్థాలు ఏయే ఆహారపదార్థాలలో వుంటాయి? అవి ఎందుకకావాలి? ఈ విషయాలను పరిశీలిద్దాం.

మనం ఏ పని చేయాలన్నా శక్తికావాలి. ఈ శక్తి మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా వస్తుంది. ఆహారపదార్థాలన్నీ నోటి ద్వారానే లోపలికి వెళ్ళాలి కాబట్టి పళ్లు, నాలుక శుభ్రంగా వుండాల్సిన అవసరం వుందని చెప్పుకున్నాం. ముక్కు నుంచి శ్వాసనాళం ఊపిరితిత్తులలోకి పోతే, నోటి నుంచి ఆహారనాళం గొంతు ద్వారా కడుపులోకి వెళ్తుంది.

ముక్కుగాలి పీల్చడానికి తోడ్పడితే, నోరు ఆహార పదార్థాల్ని బాగా నమిలి తినడానికి వుపయోగపడుతుంది.

మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకునే పిండి పదార్థాల్ని కార్బన్‌డయాక్సైడ్, నీరుగా విడగొట్టాలంటే ఆక్సిజన్ కావాలి. అలా విడగొట్టినప్పుడే శక్తి వుత్పన్న మవుతుంది. ఆ శక్తి సాయంతోనే మనం పనుల్ని చేసుకోగల్గుతున్నాం. కాబట్టి శక్తి కావాలంటే ఆహార పదార్థాలలో కార్బోహైడ్రేట్లని ఎక్కువగా తీసుకోవడంతో పాటు ఆక్సిజను చాలా అవసరమన్న మాటే కదా?

తుమ్ము దగ్గు



వాతావరణంలోని ఆక్సిజనులో దుమ్ము ధూళి కూడా వుంటుంది. అందుకని లోపలికి వెళ్ళే ఆక్సిజన్‌తో కలిసి ప్రవేశిస్తున్న దుమ్ము ధూళిని ఆపడానికి మన ముక్కులో వెంట్రుకలుంటాయి. ఈ వెంట్రుకల ద్వారా వెళ్ళేప్పుడు వడకట్టబడి మంచి గాలి లోపలికి వెళ్తుంది. ఈ గాలి ద్వారా సూక్ష్మజీవులు, వైరస్‌లు ఎక్కువగా లోపలకు వెళ్తుంటే ముక్కు 'తుమ్ము' ద్వారా వాటిని గట్టిగా బయటకు తోసేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో నుంచి ఆక్సిజన్‌ని రక్తకణాలు తీసుకుని శక్తి విడుదలైన తర్వాత విడుదలైన కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ని ఊపిరితిత్తులలోకి పంపేస్తాయి. అందుకని మనం ఒకసారి ఊపిరి పీల్చుకోవడం ద్వారా ఆక్సిజన్‌ని లోపలకు తీసుకోగానే, నిశ్వాస ద్వారా

కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ని బయటికి పంపేస్తుంటాం. అంటే అవస రమైన ఆక్సిజన్‌ని తీసుకోవడంతోపాటు అనవసరమైన కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని బయటకి పంపేయడం కూడా వెంటవెంటనే జరిగిపోతోందన్నమాట. అందుకని ఈ ఉఛ్వాస నిశ్వాసలకు మనం ఎటువంటి ఆటంకాన్ని కలిగించకూడదు. ముక్కుని ఎప్పుడూ గాలి లోపలకు బయటకు వెళ్ళడానికి వీలుగా శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. ముక్కు రంధ్రాలలో చిన్న పిల్లలు పువ్వులు లాంటివి దూరుస్తుంటారు. అవి అడ్డంపడి శ్వాసకి ఇబ్బంది అవుతుంది. కాబట్టి ముక్కు రంధ్రాలలో ఏవీ పెట్టడం మంచి అలవాటు కాదు. వేళ్లుకూడా! వేళ్ళకు మట్టి వుంటుంది. అది ముక్కు రంధ్రాలలో వేళ్ళ ద్వారా అతుకోవచ్చు. కాబట్టి ముక్కు రంధ్రాలలో, చేతులు బాగా కడుక్కోకుండా వేళ్ళని పెట్టకండి.

మనం ఇలా వాతావరణంలోని గాలిలోని ఆక్సిజనుని తీసుకుని కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ని బయటకు పంపేస్తుంటే కొన్నాళ్ళకి వాతావరణమంతా కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌తో నిండిపో వాలికదా? మరి, అలా ఎందుకు జరగడం లేదూ?

మొక్కలు ఆహార పదార్థాల్ని తయారుచేసు కోవడానికి కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని వాతావరణంలోనుంచి తీసుకుని ఆక్సి జన్‌ని విడిచి పెడుతుంటాయి. కాబట్టి మనం ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలంటే ఎక్కువగా వృక్షాలు, మొక్కలు వుండడం చాలా అవసరమన్నమాట!

కొంత మందికి నోటితో గాలి పీల్చే అలవాటు వుంటుంది. ముక్కులో అయితే దుమ్ము ధూళినడ్డుకోవడానికి వెంట్రుకలు

ంటాయి. నోరు గాలిని పీల్చడానికి కాదు గాబట్టి దాంట్లో గాలిని వడ కట్టడానికి వెంట్రుకలుండవు. దాంతో దుమ్ము ధూళితో కూడుకున్న గాలిలోపలికి ప్రవేశించి అనారోగ్యం కలుగుతుంది. అందుకని ఏ పనికి వున్న అవయవాల్ని అందుకే వాడడం అలవాటు చేసుకోవాలి. లేకపోతే పొరబాటే అవుతుంది.

మనం నోటితో శుభ్రంగా ఆహార పదార్థాల్ని నమిలి తినాలి. అలా కాకుండా ఏ ఆటలకో అర్జంటుగా వెళ్ళిపోవాలని సరిగ్గా నమలకుండా గబగబా తినేసామనుకోండి! లోపల జీర్ణమవడం కష్టమవుతుంది. అలాగే తొందర తొందరగా మింగు తున్నప్పుడు గొంతులోకి వెళ్ళాల్సిన ఆహారపదార్థాలు పొరబా టున శ్వాసనాళంలోకి వెళ్ళవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో పొరబాటున తనలోకి వచ్చిన ఆహార పదార్థాల్ని శ్వాసనాళం నుండి వెనక్కి వెళ్ళగొట్టడానికి 'పొర' బోతుంది. పొరబోవడ మంటే ఇదన్నమాట! అంతేగాని ఎవరో తలచుకోవడం కాదు. అలాగే 'దగ్గు' కూడా శ్వాసనాళం, ఆహారనాళాలలోకి ప్రవేశిం చిన వాటిని బయటకు నెట్టడానికి తోడ్పడే ప్రక్రియ.



గొంతు భాగాన్నే ఈసోఫాగస్ అంటారు. ఈ అవయవంలోని కండరాలు విచిత్ర గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. ఏదైనా గొంతులోకి ప్రవేశించగానే వెనుక భాగం కండరాలు ముడుచుకుని, దాన్ని ముందుకు నెడతాయి. ఇలా మనకు తెలీకుండానే గొంతులోకి ప్రవేశించిన ఆహార పదార్థాలు ముందుకు నెట్టబడి జీర్ణాశయంలోకి చేరుకుంటాయి. అందుకే గొంతులోకి జారిన దాన్ని మనం వెనక్కు తీసుకోవడం కష్టం. మన ప్రమేయం లేకుండానే అది ముందుకు వెళ్లిపోతుంది.

గొంతు, జీర్ణాశయం మధ్య ఒక కవాటం వుంటుంది. ఈ కవాటం గొంతులోంచి ఆహారం జీర్ణాశయంలోకి వెళ్ళడానికి వీలుగా వుండడమేకాదు జీర్ణాశయంలోని పదార్థాలు తిరిగి గొంతులోకి రావడానికి అడ్డం పడుతుంది. అందుకనే మనం ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత తల్లక్రిందులుగా నిల్చున్నా కడుపులోని ఆహార పదార్థాలు నోటి ద్వారా బయటకు రావు.

ఆహార పదార్థాలు జీర్ణాశయంలోకి రాగానే అటు ఇటు మర్దించబడి మెత్తగా తయారవుతాయి. అప్పుడే జీర్ణాశయంలో తయారైన జీర్ణరసాలు కలుస్తాయి. అంటే జీర్ణ క్రియ అక్కడే ప్రారంభమవుతుందన్నమాట!

ఆహార నాళమంతటా లోపలివైపు 'మ్యూకస్ మెంబ్రేన్' అనే పొరతో కప్పబడి వుంటుంది. ఈ జిగురు పొర చక్కగా వున్నంతవరకు లోపలి అవయవాలకి ఏ ఇబ్బంది వుండదు. ఈ మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ జీర్ణాశయంలో మందంగా వుంటుంది. కాబట్టి అక్కడ ఆమ్లాలవల్ల దెబ్బతినదు. ఈ జీర్ణరసాలు గొంతులోకి వస్తే ఆ గోడలకున్న సన్నని పొర త్వరగా దెబ్బతింటుంది. ఈ పొర దెబ్బతిని పుండు పడితే దాన్ని 'అల్సర్' అంటారు. కడుపులో పుళ్ళు వుంటే కారాలు తినకూడదంటారు. సిగిరెట్లు, చుట్ట, బీడీలాంటి అలవాట్లు వుంటే అల్సర్స్ ఎక్కువగా వచ్చే ప్రమాదముంది.

ఇలా జీర్ణాశయంలో జీర్ణక్రియ ప్రారంభమై, అక్కడ నుంచి ఆహార పదార్థాలు ప్రేగులలోకి వస్తాయి. మొదటి భాగంలో కాలేయము నుంచి కొన్ని జీర్ణరసాలు వచ్చి కలసి జీర్ణ క్రియ పూర్తవుతుంది.

మద్యపానాన్ని అలవాటు చేసుకోకూడదు

త్రాగుడు లాంటి అలవాట్లుంటే కాలేయము దెబ్బతింటుంది. అది వుత్పత్తి చేసే రసాన్ని వుత్పత్తి చేయలేక పోవడంతో జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వున్న

విషపదార్థాల్ని వేరు చేసి, బయటకు, పోయే మార్గంలోకి పంపేది కాలేయము. కాబట్టి కాలేయము దెబ్బతింటే విషపదార్థాలు ఆహార పదార్థాలతో కలసి, రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. శరీరంలోని రసాలు వ్యర్థపదార్థాలతో బయటకు వెళ్ళిపోకుండా వేరు చేసి, మళ్ళీ వాటి వాటి ప్రదేశాలకు పంపే పనిని కాలేయము చేస్తుంది. ఇలా శరీరానికి ఎంతో వుపయోగకారియైన కాలేయాన్ని పాడు చేస్తుంది మద్యం. అందుకని మద్యపానం లాంటి అలవాట్లకి ఎప్పుడూ దూరంగా వుండాలి.

చిన్న ప్రేగుల గోడలలోని సన్నని రక్తనాళాలు జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాల్ని గ్రహిస్తాయి. మిగిలి పోయిన వ్యర్థ పదార్థాలు పెద్ద ప్రేవుల ద్వారా గుదము గుండా బయటకు వెళ్ళిపోతాయి.

మల విసర్జన ఎక్కడ బడితే అక్కడ చేయకూడదు. చాలా మంది బహిరంగ ప్రదేశాల్లో, మురుగు కాలువల ప్రక్కన చేస్తుంటారు. అలా మల విసర్జన చేసేప్పుడు ఆ ప్రదేశాల్లోని క్రిములు గుదము ద్వారా లోపలకు ప్రవేశించే ప్రమాదముంది. అందుకని మల విసర్జన కూడా శుభ్రమైన ప్రదేశాలలోనే చేయాలి. ఆ ప్రాంతాన్ని సరిగ్గా శుభ్రం చేయిస్తుండాలి. మల విసర్జనకి వెళ్ళేప్పుడు పాదరక్షలూ చాలా అవసరం. మల విసర్జన కార్యక్రమం పూర్తయిన తర్వాత చేతులు, కాళ్ళు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

పరిసరాల పరిశుభ్రత చాలా అవసరం. కొంతమంది ఇంట్లోని చెత్తనంతా శుభ్రంగా చిమ్మి, రోడ్డుమీద పోస్తుంటారు. ఇంట్లోని మురికి నీటిని కూడా రోడ్డు మీదకి వదులుతుంటారు. పరిసరాలు అపరిశుభ్రంగా వుంటే అక్కడ చేరిన రకరకాల క్రిములు మన ఇంట్లోకి నెమ్మదిగా చేరుకుంటాయి. అందుకని ఇంట్లో శుభ్రంగా వుంటే చాలదు పరిసరాల్ని పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. ఈ అలవాటుని అందరూ చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

త్రాగే నీటి విషయంలో కూడా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నీటి విషయంలో ఏ మాత్రం అనుమానమున్నా కాచి వడబోసి మరీ తాగాలి. మూతలు లేకుండా నీటి బిందెల్ని, ఆహార పదార్థాల గిన్నెలని వుంచకూడదు. అలా వుంచితే ఈగలు, దోమలు లాంటివి వాలి, వాటి కాలికున్న క్రిములు నీటిలోకి, ఆహార పదార్థాలలోకి ప్రవేశించవచ్చు. గ్లాసులు, గిన్నెలు శుభ్రంగా

కడిగి వాడుకోవాలి. ఇవన్నీ చేసుకోవలసిన మంచి అలవాట్లు. వీటిలో వేటిని వదిలేసినా పొరబాటు చేసినట్లే!

మనం తినే ఆహారంలో విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాల గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇక క్రొవ్వుల విషయాని కొద్దాం-

మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాల కన్నా ఎక్కువ శక్తి నిచ్చేవి క్రొవ్వులు. మనం తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చే శక్తిని కేలరీలలో కొలుస్తారు. మనం చేసే పనికి ఖర్చయ్యే శక్తి ఎక్కువైతే-ఆ మిగిలిన శక్తి క్రొవ్వు రూపంలో శరీరంలో నిల్వ వుంటుంది.

ఈ క్రొవ్వు బాగా పేరుకుపోతే మనిషి లావవుతాడు. అందుకని మనకి అవసరమైన ఆహారం కన్నా ఎక్కువ తినడం చాలా చెడ్డ అలవాటు. అవసరమైనంత ఆహారాన్నే నిర్ణీత సమయాల్లోతీసుకోవాలి.

శరీరంలోని క్రొవ్వు కరిగి లావు తగ్గాలంటే అధికంగా శ్రమించాలి. తిండి తగ్గించాలి. పని ఎక్కువై, తిండి తగ్గి నీరసించి పోతుంటే పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని సమృద్ధిగా తీసుకోవాలి.

వీటన్నింటితో పాటు శరీరం సక్రమంగా పెరగడానికి కాల్షియమ్, మెగ్నీషియమ్, భాస్వరమ్, ఇనుము లాంటి లవణాలు కావాలి. అందుకని వీటి కోసం ముల్లంగి, రాగి, ఆకుకూరలు మొదలైనవితినాలి.

-ఇలా మంచి అలవాట్లని చేసుకుంటే మన ఆరోగ్యం చక్కగా వుంటుంది. ఆరోగ్యం చక్కగా వుంటే మనస్సు ఆహ్లాదంగా వుంటుంది. మనసు బాగుంటే ఆలోచనలు బాగుంటాయి. తెలివి తేటలు బాగుంటాయి. చక్కగా అభివృద్ధి లోకి వస్తారు. సంఘంలో మంచి స్థానాన్ని సంపాదించగలరు.

చెడ్డ అలవాట్లని చేసుకుంటే అంతకన్నా పెద్ద పొరబాటు లేదు. ఆరోగ్యం చెడిపోవడమే కాకుండా అందరూ దూరంగా వుంచుతారు....

అందుకని అలవాట్లని చేసుకోండి. కానీ, అవి మంచో, చెడో ముందు బేరీజు వేసుకోండి. ఆ తర్వాతే వాటిని దగ్గరకు రానీయండి. లేకపోతే దూరంగా వుంచండి. అంతే కాదు స్నేహితులు, బంధువులు ఎవరైనా అలవాటునో, పొరబాటునో చెడు అలవాట్ల వైపు మొగ్గు చూపుతుంటే వాళ్ళనీ వాటి పాల బడకుండా కాపాడడానికి శాయశ్శక్తులా ప్రయత్నించండి. చెడుని నిరసించండి. కానీ చెడ్డవాణ్ణి మరింత చెడ్డవాడుగా కానీయకండి. ఈ సంఘంలోఒకడుగా ఇదీ మన కర్తవ్యమే! ఏమంటారు?

ఈ విషయాలు మీకు తెలుసా?

మాంసకృత్తులు ఆహారంలో సమృద్ధిగా తీసుకుంటే శరీర పెరుగుదలకు సహకరిస్తాయి. అలాగని బాగా ఎక్కువగా మాంసకృత్తులు తీసుకుంటే కండరాలు బాగా పెరగవు.

ఆహారం ఎప్పుడూ మోతాదు మించకుండానే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ తీసుకుంటే మంచి మాట దేవుడెరుగు చెడు జరుగుతుంది. శరీరంలో క్రమంగా క్రొవ్వు పెరుగుతుంది... కండరాలు చక్కగా పెరగడానికి వ్యాయామం ఎంతగానో సహకరిస్తుంది.

* * *

ఆహారంలో మసాలా పదార్థాలు, నూనెలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో పుళ్ళు (అల్సర్స్) లాంటివి రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. వీటి కారణానే ఈ జబ్బులు రాకపోయినా, జబ్బులు రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా వుండేట్లు ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. అందుకని ఆహారంలో మసాలాలు, నూనెలు, నెయ్యి మొదలైనవి సాధ్యమైనంత తక్కువగాతీసుకోవాలి.

* * *

కాఫీ, టీ తీసుకుంటే ఎక్కువగా ఉత్సాహం వచ్చినట్లు అనుకుంటూ వుంటారు. కానీ ఇది నిజంకాదు. అలసటని బయటపడనీకుండా చేస్తుంది. దాని వల్ల జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. నీరసంగా అనిపిస్తే కాఫీ త్రాగడం కన్నా మంచినీళ్ళు, పళ్ళ రసాలు, పాలులాంటివి త్రాగడం మంచినీళ్ళు, పళ్ళరసాలు, పాలు లాంటివి త్రాగడం మంచిది. కాఫీ అలవాటు వుంటే నెమ్మదిగా మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

* * *

మనకి ఏదైనా దెబ్బ తగిలినా, మరేదైనా అనర్థం జరిగిన 'నొప్పి'తో బాధపడుతుంటాం. బాధని కలిగించినా ఈ నొప్పి అనేది మనకి గొప్పవరం! నొప్పి రాగానే ఆ ప్రాంతాలలో శరీరానికి ఏదో చెడు జరుగుతోంది అనే విషయం తెలుస్తుంది. నొప్పి అనేది జాగ్రత్తని గుర్తుచేసే హెచ్చరిక. అంటే నొప్పి అనారోగ్యాన్ని తెలియజేసే గుర్తు అన్నమాట! నొప్పి లేకపోతే మనకి ఆయా అవయవాలలో ఎంత పెద్ద అనర్థాలు జరిగిపో తున్నాతెలీవుకదా!? శరీరం సూక్ష్మజీవులనుంచి, ఇతర అనర్థాల నుంచి ఎదుర్కోవడానికి రకరకాల రక్షణలని తనంతట తానే కల్పించుకుంటూ వుంటుంది. అటువంటి డిఫెన్స్ మెకాని జమ్స్‌లో జ్వరం కూడా ఒకటి! బలవంతాన మందులతో ఈ లక్షణాలని అరికట్టకూడదు. కారణాలైన వాటి విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

* * *

కొంత మందికి వూరికూరికినే కోపం వస్తుంటుంది. ఇలా కోపం తెచ్చుకుని అందరితో దెబ్బలాడుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ళకి శత్రువు లెక్కు వుంటారు. అంతేకాదు 'తన కోపమే తన శత్రువు' అనే నానుడిని మీరు వినలేదూ? ఎవరి కోపం వాళ్ళకే శత్రువు. ఎన్నో నష్టాల్ని కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బ తీస్తుంది కోపం. రక్త పోటుని పెంచుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకునేట్లు చేస్తుంది. ఎక్కువసార్లు శరీరాన్ని ఇలాంటి పరిస్థితులకు లోనుచేస్తే ఆరోగ్యం పూర్తిగా దెబ్బతిం

టుంది. అలాగని కోపాన్ని బలవంతాన అణచుకోవడమూ మంచిది కాదు. అసలు కోపమనేది రాకుండా చూసుకుంటూ వుంటే ఏ కష్టం వుండదు కదా? ఏమంటారు?

* * *

ఏదైనా గాయమై మానకుండా అలాగే వుంటే వూరుకోకూడదు. వైద్యం చేయించాలి. పుట్టుమచ్చలు లాంటివి పెరుగుతున్నా పెద్దవాళ్ళకి చెప్పాలి. అంతే కాదు శరీరం మీద ఏ ప్రాంతంలో వాపులా అనిపించినా పెద్దవాళ్ళకి చెప్పాలి. స్నానం చేసేప్పుడు శరీరంలోని అన్ని భాగాల్ని శుభ్రంగా చేతులతో



తోమి స్నానం చెయ్యడం వల్ల శుభ్రంతోపాటు శరీరంలో ఏ భాగంలోనయినా మార్పులు వస్తున్నా తెలిసిపో తుంది.

ప్రథమ చికిత్స గురించి ప్రథమంగా....

హఠాత్తుగా అనారోగ్యం చేసినా, యాక్సడెంట్లులాంటివి జరిగినా వైద్యసహాయం అందేలోపు ప్రథమ చికిత్సని అందిం చాల్సిన అవసరం ఎంతో వుంది. అప్పటికప్పుడు అందించాల్సిన ప్రథమ చికిత్స వుంటుంది. వైద్యుణ్ణి కలిసేలోగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలుంటాయి. వైద్యుని దగ్గరకు రోగిని తీసుకు వెళ్లాల్సిన పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోవలసి వుంటుంది.

ఈ ప్రథమచికిత్సను ప్రధానంగా మూడు విధాలుగా పేర్కొనవచ్చు. వైద్యంలో ఎటువంటి అనుభవం లేనివాళ్లు చేయతగిన, చేయగల ప్రథమ చికిత్స ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందినవాళ్లు వైద్యుడు వచ్చేలోపు అందించే ప్రథమ చికిత్స రెండవ రకం. ఆఖరుది - అవసరమైన శస్త్రచికిత్స, మరో చికిత్స చేసేలోపు రోగి పరిస్థితి విషమించకుండా వైద్యుడు అందించే ప్రథమచికిత్స.

అనుకోకుండా ఓ ప్రాంతంలో యాక్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు అక్కడనుండి రోగిని ఆసుపత్రికి తరలించేలోపు కొంత ప్రథమ చికిత్సని అందించితీరాల్సి వుంటుంది. అంబులెన్స్ వెంటనే దొరక్కపోవచ్చు. వైద్యుడు దూరప్రాంతంలో వుండవచ్చు. అంటే వైద్యము అందటానికి కొంతసమయం పట్టవచ్చు. ఈ

లోపల అతడి పరిస్థితి విషమించకుండు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసి వుంటుంది. ఈ ప్రథమ చికిత్స అందరికీ తెలియాల్సినఅవసరంఎంతోవుంది.

విద్యుత్, ఉష్ణము మొదలైన వాటిపట్ల యాక్సిడెంటయినా, ఏమైనా మీద పడి యాక్సిడెంటయినా ముందు రోగిని ఆ పరిస్థితులలో నుండి ఇవతలికి తీసుకురావాలి. ఇలా తీసుకురావడం నీళ్లు, నిప్పు, విషవాయువులు, బరువైన వస్తువులతో యాక్సిడెంట్ జరిగితే చేయవచ్చు. విద్యుత్‌లాంటి వాటివల్ల యాక్సిడెంటైతే వాటిని దూరంగా తోసివేయాలి.

తగిలిన గాయం, జరిగిన యాక్సిడెంట్ లేక కలిగిన అనారోగ్యాన్ని బట్టి తర్వాత ప్రథమ చికిత్సని అందించాల్సి వుంటుంది. అంటే రక్తం కారుతుంటే దానిని ముందాపాలి. గాయానికి కట్టుకట్టాలి. శ్వాస ఆగిపోతుంటే కృత్రిమ శ్వాసనందించాలి. గుండె ఆగిపోతుంటే దాన్ని మర్దన చేయాల్సివుంటుంది. విషాల్ని హరింపజేసే వాటిని ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

ఆ తర్వాత రోగికి సాధ్యమైనంత త్వరలో పూర్తి వైద్యసహాయం అందేలా చూడాలి. అంటే వైద్యుడి దగ్గరకు ప్రథమ చికిత్స అందగానే తీసుకువెళ్లాలి.

ఒకటి మనం ముందు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్రమాదం జరిగిన స్థలం నుండి వ్యక్తి ఇవతలికి తీసుకురానంతవరకు గాయం తీవ్రతంగానే వుంటుంది. ఇవతలకు తీయగానే చేయాల్సిన పని

తెలిసినవాళ్ళు ప్రథమ చికిత్స నందించడం. మూడవది, అన్ని ంటికన్నా ముఖ్యమైనది యాక్సిడెంట్ జరిగిన స్థలం నుండి వైద్యుడి దగ్గరకు రోగిని తీసుకువెళ్లే పద్ధతి! తగిలిన గాయానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది కలుగకుండా జాగ్రత్తగా రోగిని ఆసుపత్రికి లేక వైద్యుడి దగ్గరకు తరలించాలి. స్పృహ తప్పిన లేక వాంతులు చేసుకుంటున్న రోగిని ప్రక్కకి త్రిప్పి పడుకోబెట్టి వైద్య సహాయానికి తరలించాలి. ఎముక విరిగితే ఆ అవయవం కదలకు ండా తీసుకురావాలి. అంబులెన్స్‌లాంటి ప్రత్యేక వాహనాల్లో రోగిని తీసుకువెళ్లడం అవసరం. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లోనే స్ట్రెచ్చర్, చేతులమీద తీసుకురావాలి. ప్రయాణం ఎక్కువసేపు పట్టేటట్లయితే శిక్షణ పొందిన ప్రథమచికిత్సకుడు వెంట వుండి అవసరమైన ప్రథమచికిత్సని అందించడం చాలా అవసరం.

అవసరమైన సమయంలో ప్రథమచికిత్సను అవసరమైన విధంగా అందించడంవల్ల అనవసరంగా ప్రాణాలు పోకుండా కాపాడవచ్చు. అంతేకాదు రోగి త్వరగా కోలుకోవడానికి ఈ కృషి సహకరిస్తుంది.

రోగిని తీసుకువెళ్ళడానికి అంబులెన్స్‌లాంటివుంటే దానిలో ప్రథమచికిత్సకు తోడ్పడే పరిస్థితులు ఉంటాయి. ఆసుపత్రి చేరేలోపు కావలసి వస్తే అంబులెన్స్‌లోనే రక్తాన్ని ఎక్కించవచ్చు. గుండె మర్దన, కృత్రిమ శ్వాస లాంటివాటిని దాన్లో వున్న శిక్షణ పొందిన వాళ్లు అందించడానికి వీలుంటు

ంది. మత్తునికాని, విరుగుడు పదార్థాల్ని కాని వెంటనే ఇవ్వడానికి కుదురుతుంది. ఈ పనులన్నింటినీ రోగిని ఆసుపత్రికి చేర్చే లోపే అంబులెన్స్‌లో చేయవచ్చు. అందుకని రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళడానికి అంబులెన్స్‌ని పిలిపించడం మంచిది.

పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులలో అయితే ముందు అవుట్ పేషంట్ వార్డుకి తీసుకువెళ్లడం మంచిది. అక్కడనుండి అవసరమైతే ఎమర్జన్సీ వార్డుకి తరలిస్తారు. లేకపోతే ఏ వార్డుకి అవసరమైతే ఆ వార్డుకి తరలిస్తారు.

ఎక్కడైతే యాక్సిడెంట్లు జరగడానికి అవకాశముంటుందో ఆయా ప్రాంతాలలో 'ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్సెస్' వుండడం చాలా అవసరం. అందులో హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడు ద్రావకం, ఆల్కహాల్, అయోడిన్ ద్రావకం, అమ్మోనియమ్ హైడ్రాక్సైడ్, అనాల్జిన్ - అమిడో పైరెన్, వలేరియన్, టించర్, కాఫేన్, వాలిడాల్, నైట్రోగ్లిజరిన్, కార్డియామిన్, పాపాసాల్ లాంటి కార్డియా వాస్క్యులర్ ఏజంట్, యాస్పిరిన్, పైననేటిన్ లాంటి యాంటీ మెంటిక్స్, సల్ఫా సిమైడ్స్, యాంటిబయోటిక్స్, విరేచన పదార్థాలు, ధర్మామీటర్, బాండేజ్ సామగ్రి లాంటివన్నీ వుండాలి.

ఫార్మాసిస్ట్ లందరికీ ప్రథమ చికిత్సా విధానాలన్నింటి గురించి సంపూర్ణ అవగాహన వుండాలి. హఠాత్తుగా కలిగిన అనారోగ్యము లేక యాక్సిడెంట్‌కి ఏ మందులివ్వాలో, ఏ

మందులివ్వకూడదోతెలియాలి.అన్ని ఆసుపత్రులలోనూ స్ట్రెచ్చెర్స్, క్రచ్చెస్, ఆక్సిజన్, ముఖ్యమైన మందులు మొదలయినవన్నీ ఎప్పుడూ అందుబాటులో వుండేలా చూడాలి. మత్తు కలిగించే మందుల్నిగాని బలమైన డోస్ మందుల్ని కాని వాడినప్పుడు ఆ వివరాల్ని ఓ రిజిస్టరులోరాసుకోవాలి.



సూక్ష్మజీవుల బారినుండి శరీరాన్ని కాపాడడం ఎలా?

దాదాపు వంద సంవత్సరాల క్రితమే ఫ్రెంచ్ విజ్ఞనవేత్త, లూయీపాశ్చర్, గాయం ద్వారా సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించడం

వల్ల దెబ్బతిన్న అవయవాలు కుళ్ళిపోతున్నాయని నిరూపించాడు. ఆ తర్వాత జోసెఫ్‌లిస్టెల్ అనే ఆంగ్ల శస్త్ర చికిత్సానిపుణుడు కూడా అతి సూక్ష్మ క్రిములు కొన్ని గాయం ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం వల్ల ఆ ప్రదేశం పాడైపోతుందని నిర్ధారించాడు. దీన్ని 'ఆసుపత్రి అంటు' అని అభివర్ణించాడు. నికోలావ్ పిరోగోవ్ అనే రష్యన్ శాస్త్రవేత్త. అంతే కాదు అప్పట్లోనే అతడు ఆల్కహాల్, సిల్వర్‌నైట్రేట్, అయోడిన్ లాంటి వాటిని గాయం మీద పూయడానికి పూనుకున్నాడు.

మన చుట్టూ ఎన్నో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన క్రిములు శరీరాన్ని అంటి పెట్టుకుని తిరుగుతుంటాయి. పైనున్న శరీరానికి, లోపలున్న మ్యూకస్ మంబ్రేన్‌కి ఇవి తగిలినా ఏమీ కాదు. ఎప్పుడైతే చర్మము కాని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ కాని కాస్త దెబ్బతిన్నా, కాలినా, తెగినా ఆ ప్రదేశము నుండి అవి శరీరం లోపలికి ప్రవేశించి హాని కలిగించడం మొదలుపెడతాయి. ఈ సూక్ష్మ క్రిములు క్రమంగా రక్తంలోనికి ప్రవేశించాయంటే అనారోగ్యం తీవ్రతరమవుతుంది. దాన్నే 'సెప్సిస్' అంటారు.

చాలా శస్త్రచికిత్సలలో చర్మాన్ని తొలగించి చేస్తున్నప్పుడు ఈ సూక్ష్మక్రిములు లోపలికి ప్రవేశించి ఇన్‌ఫెక్షన్ కలిగిస్తాయి. గాయానికి ఇన్‌ఫెక్షన్ కలుగకుండా చేయడాన్ని 'యాంటిసెప్సిస్' అంటారు. ఇలాంటి స్థితిని 'ఎసెప్సిస్' అంటారు.

గాయల్లోకి ప్రవేశించిన సూక్ష్మజీవులు లోపలికి వెళ్లి హాని కలిగించకుండా నిరోధించే చర్యను 'యాంటిసెప్సిస్' అంటారు. కుళ్లిపోయిన శరీరభాగాల్ని తొలగించడం ద్వారా, గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని తీసివేయడం ద్వారా, గాయాల్లో వున్న ఫారెన్ బాడీస్ తొలగించడం వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్‌ని నిరోధించవచ్చు. గాయాన్ని ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలకు తగిలేట్టు చేయడం ద్వారా, సోడియమ్, క్లోరైడ్ లాంటి ద్రావకాల్ని గాయం మీద పోయడం ద్వారా ఇన్‌ఫెక్షన్ లోపలకు ప్రాకకుండా చూడవచ్చు. గాయంలోని క్రిముల్ని నాశనం చేయడానికి వుపయోగించే రసాయనాలు గాయం దగ్గరున్న కణాలు దెబ్బతినేట్లు చేస్తాయి. అందుకని రసాయనాల్ని వాడేప్పుడు జాగ్రత్త చాలా అవసరం.

కొన్ని పనులు చేస్తే పొరబాట్లు ఎలా అవుతాయో, కొన్ని పనులు చేయకపోవడం పొరబాటు అవుతుంది. అందుకని ప్రథమచికిత్సా వివరాలన్నీ మీ ఉపాధ్యాయుల ద్వారా తెలుసుకోండేం.......

ప్రథమ చికిత్స గురించి కూడా పిల్లలు తెలుసుకోవాలి. మీ స్నేహితులలో ఎవరైనా హఠాత్తుగా కళ్ళు తిరిగి పడిపోతే వెంటనే ప్రక్కనున్న మీరు ఏమి చెయ్యాలి! గబుక్కున మంటలు లేస్తే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఏ పిక్నిక్‌కో వెళ్ళినప్పుడు హఠాత్తుగా ఏ కుర్రవాడో నీళ్ళలో మునిగి పోబోతుంటే బయటకు తీస్తారు. అప్పుడు వెంటనే ఏమి చెయ్యాలి?

కరెంట్ షాక్ తగిలితే ఏం చెయ్యాలి? ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త లేమిటి? అనే విషయాలు అందరూ తెలుసుకునుండాలి. ఏ క్షణంలో ఏ అవసరం వస్తుందో కదా.... అలాగే మనందరిలో వుండేది ఒకే రక్తమైనా. దాంట్లో గ్రూపులుంటాయి. మన రక్తం ఏ గ్రూపో తెలుసుకునుండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. హఠాత్తుగా మన శరీరానికి రక్తం అవసరమైందంటే, ఎక్కించాలంటే మన రక్తం ఏ గ్రూపో తెలిసుంటే వెంటనే ఆ గ్రూపు రక్తాన్ని తెప్పించి ఎక్కించవచ్చు. లేకపోతే అప్పుడు గ్రూపేమిటో తెలుసుకుని ఆ తర్వాత ఆ గ్రూప్ రక్తాన్ని తేవలసివుంటుంది. ఆలశ్యమైపోతుందికదా? కాబట్టి మన రక్తం ఏ గ్రూపో మనం తెలుసుకుని ఉండడం అవసరం. *

భిన్నత్వంలో ఏకత్వం

భిన్నత్వంలో ఏకత్వం
సృష్టిస్తుంది సహజత్వం

అవయవాల అన్యోన్యం
ఆరోగ్యకరం దేహానికి
రాష్ట్రాల రస సమైక్యం
క్షేమకరం దేశానికి

ఏ అవయవం లోపించినా
ప్రాప్తిస్తుంది వైకల్యం
ఏ రాష్ట్రం కల్లోలమైనా
వికటిస్తుంది భవితవ్యం

నీ దేహం దేశం ఒకటను
భావం కలగాలందరిలో
అప్పుడే మనకు ఆరోగ్యం
వెల్లివిరియ నిల సౌభాగ్యం